

# Exit Counseling .....

*Healthy Choices Make You And Your Family Healthy!*

## Health And/Or Nutritional Risk

While you were on the WIC program, health and nutrition needs were identified for you and your children. You received supplemental foods, nutrition education, counseling, and referrals to improve your health. Continue using the information you have received to make healthy choices for you and your children.



### Why Is Immunization Important?

- Shots protect you and your children against disease like measles, mumps, polio and whooping cough.
- You and your children need shots on time to help protect against diseases.

### Health Risks Of Alcohol, Tobacco And Other Drug Use

- Smoking during pregnancy is the *single* most preventable cause of illness and death among mothers and infants.



- Fetal Alcohol Syndrome (FAS) has life long consequences for children and their families, but is 100% preventable. If you're planning a pregnancy or are pregnant, *don't drink*.



- When a woman is pregnant, there is:
  - *No safe time for alcohol, tobacco or other drug use*
  - *No safe amount of alcohol, tobacco or other drug use*
  - *No safe type of alcohol, tobacco or other drug use*

### Why Is Folic Acid Important?

Folic acid is a B-vitamin found in some foods and in vitamin pills. If women have enough of it in their bodies before pregnancy, this vitamin can prevent birth defects of the baby's brain or spine.

### A Well-Balanced Diet Should Include The Following:

**Folic Acid-Rich Foods:** Folic acid-rich foods include chicken liver or giblets, dried beans and peas, beef or pork liver, WIC cereals, wheat germ, spinach, collard, turnip, mustard, beet greens, asparagus, Brussels sprouts, broccoli and orange juice.

**Iron-Rich Foods:** Iron-rich foods include organ meats, lean red meats, WIC cereals, enriched breads and grains, dried beans and peas, fish, poultry, peanut butter, dark green leafy vegetables, blackstrap molasses and dried fruits.

**Calcium-Rich Foods:** Milk and milk products such as cheese, yogurt, pudding, milk shakes, cream soups, ice cream or cottage cheese are good sources of calcium. Other sources include: canned sardines with bones, canned salmon with bones, mackerel, tofu, broccoli, greens (beet, collard, mustard, turnip) and blackstrap molasses.

Please visit <http://www.mypyramid.gov> for more information on a well-balanced diet.



### Why Is Breastfeeding Good For Mother And Baby?

- Breastfeeding is the preferred method of infant feeding and should be continued for at least the first year of life.
- Breastfeeding can help a mother to bond with her baby.
- Nursing uses up extra calories, making it easier to lose the weight gained during pregnancy. It also helps the uterus to get back to its original size and lessens any bleeding a woman may have after giving birth.

- Breast milk is the most complete form of nutrition for infants. Mother's milk has just the right amount of fat, sugar, water and protein needed for a baby's growth and development.
- Breast milk has antibodies in it to help protect infants from bacteria and viruses. Breastfed babies are more able to fight off infection and disease, such as diarrhea, ear infections and respiratory illness such as pneumonia.



**Missouri Department of Health and Senior Services • WIC and Nutrition Services**  
**P.O. Box 570 • Jefferson City, MO • 65102-0570 • 573-751-6204 • [www.dhss.mo.gov/WIC](http://www.dhss.mo.gov/WIC)**

DHSS is an equal opportunity/affirmative action employer. Services provided on a nondiscriminatory basis. Alternate forms of this publication for persons with disabilities may be obtained by contacting the Missouri Department of Health and Senior Services at 573-751-6204. Hearing and speech impaired citizens telephone 1-800-735-2966. VOICE 1-800-735-2466.

WIC #712 (10/07)

# ORIENTACIÓN DE SALIDA .....

*¡Las opciones saludables mantienen saludables a usted y a su familia!*

## Alimentos ricos en calcio

La leche o los productos lácteos tales como el queso, yogur, pudín, batidos de leche, sopas en crema, helados o queso cottage son buenas fuentes de calcio. Entre otras fuentes se encuentran: las sardinas enlatadas con espinas, salmón enlatado con espinas, caballa, tofu, brócoli, hojas de (betabel, acelga, mostaza, nabo) y melaza sin refinar.



## ¿Por qué es importante la inmunización?

- Las vacunas les protegen a usted y a sus niños contra enfermedades como el sarampión, paperas, polio, y la tos ferina.
- Usted y sus niños necesitan recibir las vacunas a tiempo para que le ayuden a protegerse contra las enfermedades.

## Riesgos de salud asociados al uso del alcohol, tabaco y otras drogas

- Fumar durante el embarazo es la causa de enfermedad y muerte que MÁS se puede evitar entre las madres y los bebés recién nacidos.
- El Síndrome del Alcoholismo Fetal (FAS, por sus siglas en inglés) tiene consecuencias de por vida para los niños y sus familias, pero se puede evitar en un 100%. Si está planeando un embarazo o si está embarazada, "no tome."
- Cuando una mujer está embarazada, NO existe:
  - Ningún tiempo sin riesgos para consumir alcohol, tabaco, u otra droga
  - Ninguna cantidad de alcohol, tabaco, u otra droga que se puede consumir sin peligro
  - Ningún tipo de uso del alcohol, tabaco, u otra droga que no sea un peligro



## ¿Por qué es importante el ácido fólico?

El ácido fólico es una vitamina B que se encuentra en algunos alimentos y en pastillas de vitaminas. Si antes del embarazo las mujeres tienen la suficiente cantidad de ésta en sus cuerpos, esta vitamina puede evitar defectos de nacimiento en el cerebro del bebé o en su columna vertebral.

## Una dieta bien balanceada debe incluir lo siguiente:

**Alimentos ricos en ácido fólico:** Entre los alimentos ricos en ácido fólico se encuentran los hígados o menudencias de pollo, frijoles secos y chícharos, hígado de res o de cerdo, cereales WIC, germe de trigo, espinaca, acelgas, hojas de nabo, hojas de mostaza, hojas de betabel, espárragos, coles de Bruselas, brócoli, y jugo de naranja.

**Alimentos ricos en hierro:** Entre los alimentos ricos en hierro se encuentran las carnes de los órganos, carnes rojas magras, cereales WIC, panes y granos enriquecidos, frijoles secos y chícharos, pescado, aves, crema de cacahuate, verduras con hojas de color verde oscuro, m-elaza sin refinar y frutas secas.

**Alimentos ricos en calcio:** La leche o los productos lácteos tales como el queso, yogur, pudín, batidos de leche, sopas en crema, helados o queso cottage son buenas fuentes de calcio. Entre otras fuentes se encuentran: las sardinas enlatadas con espinas, salmón enlatado con espinas, caballa, tofu, brócoli, hojas de (betabel, acelga, mostaza, nabo) y melaza sin refinar.



<http://www.mypyramid.gov>

## ¿Por qué es importante la lactancia materna para la madre y para el bebé?

- Dar de lactar a un niño es el método de alimentación preferido para alimentar al bebé y se debe continuar por lo menos durante el primer año de vida.
- La lactancia materna puede ayudar a que la madre establezca lazos afectivos con su bebé.
- Dar de lactar consume energías extra, haciendo que sea más fácil que pierda el peso ganado durante el embarazo. También ayuda a que el útero vuelva a su tamaño original y disminuye el sangrado que pueda tener una mujer después de dar a luz.

- La leche materna es la forma de nutrición más completa para los bebés. La leche de la madre tiene la cantidad adecuada de grasa, azúcar, agua y proteína necesarios para el crecimiento y desarrollo del bebé.
- La leche materna contiene anticuerpos para ayudar a proteger a los bebés de las bacterias y virus. Los bebés alimentados con leche materna pueden defenderse mejor contra las infecciones y enfermedades, como la diarrea, infecciones al oído y las enfermedades respiratorias como la neumonía.

Departamento de Salud y Servicios para Personas de Edad Avanzada de Missouri • División de Salud Comunitaria  
WIC y Servicios de Nutrición • P.O. Box 570 • Jefferson City, MO 65102-0570 • 573-751-6204 • [www.dhss.mo.gov/WIC](http://www.dhss.mo.gov/WIC)

Empleador que ofrece igualdad de oportunidades y aplica la acción afirmativa.  
RETRANSMISORA DE MISSOURI para las personas con impedimentos del habla y el oído 1-800-735-2966. VOZ 1-800-735-2466.